

Es gibt auch positive Aspekte in meinem Leben!

Tagebuch angenehmer Erlebnisse und Aktivitäten

Viele Menschen empfinden das eigene Leben, den eigenen Alltag immer wieder als eintönig. In ihrer Wahrnehmung hält das Leben zu wenige positive Aspekte bereit.

Oft wird dabei übersehen, dass jede Person selbst einen großen Einfluss darauf hat, ob er/sie das eigene Leben positiv empfindet. Eine wichtige Rolle spielen dabei Emotionen, die als angenehm erlebt werden, wie Freude, Stolz oder Dankbarkeit.

Aktivitäten und Erlebnisse können mit angenehmen oder auch unangenehmen Emotionen verbunden sein. Viele Menschen tun sich allerdings schwer damit, die positiven Emotionen zu bestimmten Aktivitäten und Erlebnissen bewusst wahrzunehmen. Oft gehen positive Emotionen auch in der Hektik des Alltags unter. Dann haben Menschen das Gefühl, jeder Tag verlaufe gleich, ihr Leben mache keinen Spaß und habe keinen Sinn.

In solchen Phasen hilft es, sich bewusst auf das Positive im eigenen Leben zu konzentrieren. Positive Aspekte im Leben entstehen dabei nicht nur zufällig, sie sind auch plan- und steuerbar.

Nutzen Sie dieses Tagebuch, um positive Aspekte in Ihrem Leben zu entwickeln und bewusst wahrzunehmen. Was löst angenehme Emotionen in Ihnen aus? Was können Sie tun, um mehr Positives zu erleben? Halten Sie Ihre Erfahrungen fest!

Denken Sie daran, dass viele Menschen nicht nur dann Zufriedenheit oder sogar Glück und Sinn im Leben empfinden, wenn ihnen selbst etwas Positives geschieht oder sie Positives von anderen erhalten, sondern dass Menschen auch Zufriedenheit, Glück und Sinn erleben können, wenn sie etwas für andere Menschen oder für einen höheren Zweck tun.

Tagebuch der positiven Aspekte meines Lebens

Nutzen Sie für jeden Tag ein eigenes Formular.

Anleitung Vorschau in den Tag

Schreiben Sie in der Früh mindestens 3 Dinge auf,

- auf die Sie sich freuen
oder
- die an diesem Tag gut werden könnten

Überlegen Sie, welche Aktivitäten und Erlebnisse Sie an diesem Tag gezielt planen könnten, die mit angenehmen Emotionen verbunden sind. Denken Sie dabei auch an Kleinigkeiten wie z.B. in Ruhe mit den Kolleg:innen auf der Arbeit eine Tasse Tee trinken, sich ein gutes Mittagessen zubereiten oder eine Freundin anrufen.

Gehen Sie dann mit Zuversicht und Vorfreude in den Tag.

Anleitung Rückblick auf den Tag

Am Abend schreiben Sie alles auf, was für Sie an diesem Tag mit positiven Aspekten und angenehmen Emotionen verbunden war.

- Was war heute gut?
- Womit bin ich besonders zufrieden?
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Worauf kann ich stolz sein?
- Wann und wie habe ich mich gut um mich selbst gekümmert?
- Wann und wie habe ich heute etwas für andere oder einen höheren Zweck getan?

Im Idealfall notieren Sie zusätzlich zu den Dingen, die Sie am Morgen bereits geplant haben, am Abend noch einmal andere Dinge und Aktivitäten, um einen möglichst breiten Blick für die positiven Aspekte in Ihrem eigenen Leben zu erhalten.

Erkennen Sie an, was Ihren Tag heute mit angenehmen Emotionen gefüllt hat. Zeigen Sie Freude, Stolz und Dankbarkeit.

Datum:

Vorschau in den Tag

Rückblick auf den Tag